

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Grup Olahraga SWON (Street Workout Cirebon)	8
2. Pola makan.....	9
3. Karbohidrat	10
4. Lemak	11
5. Penilaian Asupan Makan	13
6. Frekuensi Latihan.....	15
7. Total Lemak Tubuh.....	16
B. Kerangka Teori	21
C. Kerangka Konsep.....	22
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian	23
1. Waktu Penelitian	23

2. Tempat penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	24
D. Variabel Dan Definisi Operasional.....	25
1. Variabel Penelitian.....	25
2. Definisi operasional.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
1. Jenis Data.....	27
2. Cara pengumpulan data.....	28
3. Instrumen penelitian.....	29
F. Pengolahan Dan Analisis Data.....	29
1. Teknik Pengolahan Data.....	29
2. Teknik Analisis Data.....	31
G. Tahapan Penelitian.....	32
1. Tahapan Persiapan.....	32
2. Tahapan pelaksanaan.....	33
3. Tahapan akhir.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Hasil Penelitian.....	34
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	34
2. Karakteristik Responden Penelitian.....	34
3. Asupan Zat Gizi (Karbohidrat dan Lemak).....	35
4. Frekuensi Latihan.....	36
5. Total Lemak Tubuh.....	37
Total Lemak Tubuh.....	37
6. Asupan Karbohidrat Menurut Total Lemak Tubuh.....	38
7. Asupan Lemak Menurut Total Lemak Tubuh.....	38
8. Frekuensi Latihan Menurut Total Lemak Tubuh.....	39
B. Pembahasan.....	40
1. Asupan Zat Gizi (Karbohidrat dan Lemak).....	40
2. Frekuensi Latihan.....	42
3. Total Lemak Tubuh.....	43

4. Asupan Karbohidrat, Lemak Dan Frekuensi Latihan Dengan Total Lemak Tubuh	44
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	45
A. Simpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	50